

## **Rola rodzica w budowaniu zdrowego stylu życia**

Rodzina pełni kluczową rolę w kształtowaniu nawyków i wartości wpływających na zdrowy styl życia dzieci. Światowa Organizacja Zdrowia zaproponowała hasło: „Zdrowie zaczyna się w domu”, które podkreśla rolę rodziny w kształtowaniu i ochronie zdrowia jej członków. Rodzina jest pierwszym naturalnym środowiskiem każdego człowieka, które ma ogromny wpływ na zdrowie. Rodzice opiekują się dziećmi, pełnią funkcje opiekuńcze, chronią przed niebezpieczeństwami i wskazują sposoby postępowania, które służą zapewnieniu dziecku prawidłowego rozwoju. Poprzez te działania i dając przykład swoim dzieciom, rodzice przekazują wzorce zachowań, które promują zdrowie lub wręcz przeciwnie, wywierają na zdrowie negatywny wpływ. Rodzice ponoszą odpowiedzialność za zdrowie swoich dzieci, a w procesie ich wychowania powinni kształtować odpowiednie postawy prozdrowotne. Dziecko przychodzące na świat nie posiada żadnego doświadczenia, nie ma wiedzy na żaden temat. Wraz z dorastaniem i rozwojem, nabywa nowych informacji, a pierwszym ich źródłem jest najbliższe otoczenie. Rodzice stają się wzorem i cały świat, który powoli zaczyna poznawać dziecko, staje się takim jaki ukażą mu mama i tata. To właśnie dlatego dziecko widząc styl życia rodziców nabiera pewności, że jest on normalny i zaczyna go naśladować w swoim życiu. Wprowadzenie zdrowych nawyków w życiu rodziny korzystnie wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale kształtuje też psychospołeczne aspekty rozwoju dzieci. Do podstawowych filarów zdrowego stylu życia możemy zaliczyć:

- Aktywność fizyczną
- Zdrową dietę
- Zdrowy sen
- Jakość relacji z innymi
- Pozytywna psychika i redukcja stresu

Ruch to kluczowy element zdrowego stylu życia rodzina może inspirować do wspólnej aktywności fizycznej. Wspólne spacery, przejażdżki rowerowe czy gry sportowe nie tylko poprawią kondycję, ale też wzmocnią więzi w rodzinie. Warto zadbać o aktywność na łonie natury spacery po parku, wycieczki do lasu czy piknik na świeżym powietrzu jest to doskonały sposób na spędzenie czasu z dala od zgiełku miasta i odpoczynek psychiczny.

Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych rozpoczyna się w rodzinie. Wspólne gotowanie, spożywanie posiłków, rozmowy przy stole to okazja do edukacji żywieniowej i tworzenia pozytywnego podejścia do zdrowego jedzenia. Tylko zdrowy sposób odżywiania wpływa korzystnie na nasz organizm i nasze samopoczucie. Prawidłowe żywienie ma bardzo duży wpływ na rozwój poznawczy dzieci. Aby wspomóc dietą rozwój dziecka, powinno się przestrzegać dwóch najważniejszych reguł: **regularność** spożywania posiłków oraz **różnorodność** produktów żywnościowych pojawiających się w jadłospisie. Najistotniejsze składniki to warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Równie ważnym elementem diety dziecka są ryby, zwłaszcza tłuste ryby morskie oleje roślinne (rzepakowy, lniany) oraz orzechy włoskie, mięso. Oczywiście nie zapominajmy o wodzie.

Istotna dla zdrowia jest też odpowiednia ilość snu oraz jego jakość. Sen jest niezbędny do regulacji układu nerwowego, zwłaszcza kory mózgowej, zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Wśród podstawowych zasad higieny snu u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym należy wymienić:

- regularność - układanie się do snu codziennie o stałej porze i odpowiednio wcześnie w zależności od wieku: między godziną 20.00 (dzieci 7-8-letnie) a 22.00, starsze
- czas trwania snu 9-10 godz. w wypadku młodzieży starszej nie mniej niż 8

- spanie w odpowiednim łóżku, w pomieszczeniu przewietrzonym, o temperaturze nie wyższej niż 19-20°C, warunkach możliwie najmniejszego natężenia hałasu domowego;
- używanie łóżka wyłącznie do spania (nie do odrabiania lekcji, oglądania telewizji itp.), dzięki czemu występuje odruch warunkowy: położenie się do łóżka jest dla organizmu sygnałem do zasypiania;
- przestrzeganie własnego rytuału w układaniu się do snu (przechodzenie od aktywności dnia do spokoju snu nocnego), wykonywanie przed snem codziennie tych samych czynności, np. toaleta, kąpiel, lektura kilku stron książki;
- unikanie bezpośrednio przed snem: obfitych i ciężkostrawnych posiłków (kolację należy spożyć 1-2 godziny przed snem), napojów zawierających kofeinę (coca-cola, kawa, płynna czekolada);
- unikanie intensywnych ćwiczeń fizycznych - wysiłek fizyczny pobudza większość czynności organizmu, oglądania ekscytujących programów telewizyjnych, odrabiania lekcji;
- wstawanie rano zaraz po przebudzeniu;

Jakość relacji kształtowanych w rodzinie wpływa na wszystkie inne relacje na przestrzeni całego życia, określa je, czasem nawet je determinuje. W domu rodzinnym tworzą się pierwsze mapy emocjonalnych szlaków. Do nich wracamy zarówno wtedy, kiedy je powielamy, jak i wówczas, gdy wybieramy wobec nich alternatywę. Ogromny wpływ na jakość życia rodzinnego mają wzajemne relacje rodziców. Sposób, w jaki partnerzy traktują siebie nawzajem, nie tylko kształtuje pewien wzorzec relacji partnerskiej, który zapada w świadomości dzieci, lecz także bezpośrednio oddziałuje na atmosferę życia w domu rodzinnym.

To w jaki sposób rodzice radzą sobie ze stresem, stanowi fundament wiedzy dzieci. Nie wystarczą słowa, trzeba pokazać mu w codziennym życiu. Rolą rodzica jest wyposażenie dziecka w różne narzędzia radzenia sobie w trudnej sytuacji. Podstawą wewnętrznej odporności dzieci na stres jest bezpieczna pełna miłości relacja z rodzicem, gdzie rodzic towarzyszy dziecku, pokazuje jak postąpić w różnych sytuacjach. W budowaniu wewnętrznych zasobów istotne jest rozwijanie u dzieci umiejętności regulowania swoich emocji oraz zdolności wyciszania ich. Dlatego warto od najmłodszych lat rozwijać umiejętność rozpoznawania emocji oraz sygnałów płynących z ciała. Pomocne są tutaj rozmowa, aktywne słuchanie, towarzyszenie, oraz naśladowanie. Dzieci uczą poprzez obserwację jak to robi najbliższe otoczenie. Tutaj rodzice są pierwszymi nauczycielami więc ważne, aby znaleźli zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem np. ćwiczenia fizyczne, medytacja, rozmowa z przyjacielem, a także zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu.

Nie ulega wątpliwości, iż rodzina poprzez spełnianie funkcji socjalizacyjnej jest pierwszą i podstawową instytucją, gdzie dziecko uczy zachowań oraz zdobywa najistotniejsze dla swojego rozwoju informacje i doświadczenia zdrowotne. A zatem to przede wszystkim w ramach rodziny następuje wychowanie zdrowotne i kształtowanie postaw wobec zdrowia, przekazywanie pewnych elementów wiedzy dotyczącej zdrowia i choroby, wyrabianie emocjonalnego stosunku do zdrowia jako wartości, uczenie podstawowych nawyków higienicznych i pielęgnacyjnych, zachowań pro- i anty-zdrowotnych.

